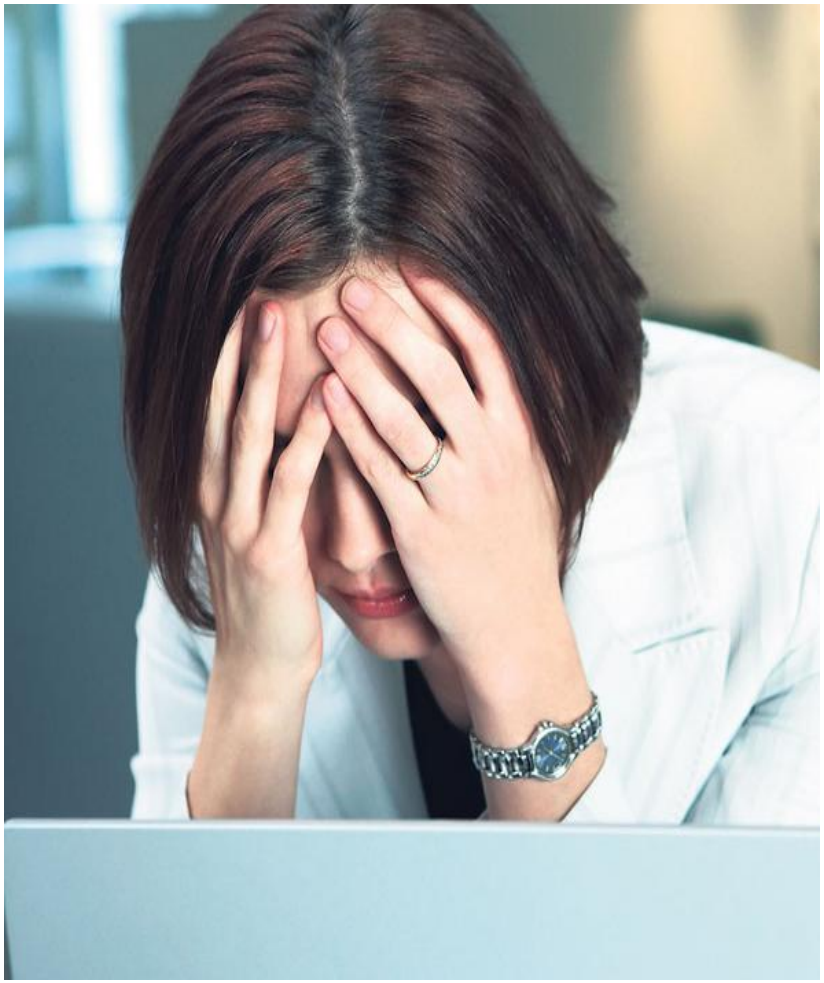
# Дистресс



**Дистресс** — разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций. *Дистресс* чаще относится к длительному стрессу, при котором происходят мобилизация и расходование и «поверхностных», и «глубоких» адаптационных резервов. Такой стресс может переходить в психическую болезнь (невроз, психоз).

# Основными причинами *дистресса* являются:

- Длительная невозможность удовлетворить физиологические потребности (отсутствие воды, воздуха, еды, тепла).
- Не подходящие, не привычные условия жизни (изменение концентрации кислорода в воздухе, например при жизни в горах).
- Повреждения организма, болезни, травмы, долгая боль
- Длительные негативные эмоции (переживания страха, гнева, ярости).
- Чаще всего *дистресс* вызывается длительными и (или) сильными негативными воздействиями на организм. Но часто причиной *дистресса* является не плохая жизнь вокруг, а негативное отношение к происходящему.

Естественно, *дистресс* не идет на пользу здоровью. При нем напряжение становится слишком сильным, возникает торможение или чрезмерная суетливость. Проявляются трудности в управлении вниманием. Оно отвлекается по любым мелочам. Все, что отвлекает, начинает раздражать. Нередко проявляется излишняя фиксация внимания на чем-либо. Человек, решая проблему, застревает на ней, не в состоянии найти выход. В состоянии *дистресса* ухудшается запоминание. Человек несколько раз читает текст, но запомнить его не в состоянии. Изменяется и речь. При *дистрессе* возникают различные отклонения в речи. Они выражаются в «проглатывании», заикании, заметном увеличении слов-паразитов, междометий.

Качество мышления при *дистрессе* явно ухудшается. Сохраняются только самые простые мыслительные операции. Мысль вращается как бы в порочном круге, не находя выхода из возникшей проблемы. Сознание сужается, поэтому человек становится нечувствителен к юмору. Не стоит шутить с человеком в таком состоянии. Он шуток не поймет. Ведь чувство юмора предполагает мгновенное переключение с одной точки зрения на другую — необычную — точку зрения. Любая эмоциональная встряска человека является стрессором (источником стресса). При этом устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям за счет возникающего напряжения усиливается. Механизмы стресса и призваны обеспечить сопротивляемость организма. *Дистресс* же возникает, когда эти механизмы недостаточно эффективны или «истощают свой ресурс» при длительном и интенсивном стрессирующем воздействии на человека. Надо стараться не допустить перехода стресса в дистресс. Сам же по себе стресс — это вполне нормальная реакция.